

프로그램 운영일정

2026년 08월 / 기본형

화명은혜주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 신체기능 (전체) 체조 및 폴링 운동 [신체] 10:00~10:50(50분) 인지기능 (전체) (조경순외부) 치매예방-두뇌훈련 [인지] 11:10~12:10(60분)(외) 인지기능 (전체) 달력 만들기 [인지] 14:00~15:00(60분)
2	3 신체기능 (전체) 기능회복훈련(노인건강체조) [신체] 10:00~10:50(50분) 사회적응 (전체) 사회적응훈련(노인결핵 이동검진) [사회] 11:00~12:00(60분) 인지기능 (전체) 달력 만들기 [인지] 14:00~15:00(60분) 여가활동 (전체) 족욕 [신체] 15:00~16:00(60분)	4 신체기능 (전체) 체조 및 폴링 운동 [신체] 10:00~10:50(50분) 인지기능 (전체) 회상&쌓기 [인지] 11:10~12:10(60분)(외) 신체기능 (전체) 공놀이 [신체] 14:00~15:00(60분) 여가활동 (전체) 콩주머니 던지기 [신체] 14:00~15:00(60분)	5 신체기능 (전체) 기능회복훈련(노인건강체조) [신체] 10:00~10:50(50분) 신체기능 (전체) 실버건강체조 [신체] 11:10~12:10(60분)(외) 인지기능 (전체) 두뇌튼튼 퍼즐 놀이 [인지] 14:00~15:00(60분) 여가활동 (전체) 볼링놀이 [신체] 15:00~16:00(60분)	6 신체기능 (전체) 체조 및 폴링 운동 [신체] 10:00~10:50(50분) 인지기능 (전체) 인지음악(서영주) [인지] 11:10~12:10(60분)(외) 신체기능 (전체) 단정하게, 기분 좋게 (몸단장하기) [신체] 14:00~15:30(90분) 신체기능 (전체) “스스로 척척! 일상생활동작훈련” [신체] 15:30~16:00(30분)	7 신체기능 (전체) 기능회복훈련(노인건강체조) [신체] 10:00~10:50(50분) 인지기능 (전체) 기억쑥쑥 숫자 활동 [인지] 11:00~12:00(60분) 여가활동 (전체) 전래놀이 [신체] 14:00~15:00(60분) 사회적응 (전체) 사회적응: 뉴스 시청 [사회] 15:00~16:00(60분)	8 신체기능 (전체) 체조 및 폴링 운동 [신체] 10:00~10:50(50분) 인지기능 (전체) (조경순외부) 치매예방-두뇌훈련 [인지] 11:10~12:10(60분)(외) 사회적응 (전체) 요리활동 [사회] 14:00~15:00(60분)
9	10 신체기능 (전체) 기능회복훈련(노인건강체조) [신체] 10:00~10:50(50분) 인지기능 (전체) 기억쑥쑥 숫자 활동 [인지] 11:00~12:00(60분) 신체기능 (전체) 걷기 [신체] 14:00~15:00(60분) 여가활동 (전체) 족욕 [신체] 15:00~16:00(60분)	11 신체기능 (전체) 체조 및 폴링 운동 [신체] 10:00~10:50(50분) 인지기능 (전체) 회상&쌓기 [인지] 11:10~12:10(60분)(외) 신체기능 (전체) 풍선배구 [신체] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 걷기 [신체] 15:00~16:00(60분)	12 신체기능 (전체) 기능회복훈련(노인건강체조) [신체] 10:00~10:50(50분) 신체기능 (전체) 실버건강체조 [신체] 11:10~12:10(60분)(외) 인지기능 (전체) 같은 단어를 찾아라 [인지] 14:00~15:00(60분) 여가일상생활 (전체) 여가(사회적응)-고구마줄기 껍질 벗기기 [사회] 15:00~16:00(60분)	13 신체기능 (전체) 체조 및 폴링 운동 [신체] 10:00~10:50(50분) 인지기능 (전체) 인지음악(서영주) [인지] 11:10~12:10(60분)(외) 신체기능 (전체) 단정하게, 기분 좋게 (몸단장하기) [신체] 14:00~15:30(90분) 신체기능 (전체) “스스로 척척! 일상생활동작훈련” [신체] 15:30~16:00(30분)	14 신체기능 (전체) 기능회복훈련(노인건강체조) [신체] 10:00~10:50(50분) 신체기능 (전체) 공놀이 [신체] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 두뇌튼튼 퍼즐 놀이 [인지] 14:00~15:00(60분) 여가활동 (전체) 볼링놀이 [신체] 15:00~16:00(60분)	15 광복절 신체기능 (전체) 체조 및 폴링 운동 [신체] 10:00~10:50(50분) 인지기능 (전체) (조경순외부) 치매예방-두뇌훈련 [인지] 11:10~12:10(60분)(외) 여가일상생활 (전체) 영화관람 [사회] 14:00~15:00(60분)

16	17 대체공휴일(8.15) 신체기능 (전체) 기능회복훈련(노인건강체조) [신체] 10:00~10:50(50분) 인지기능 (전체) 같은 단어를 찾아라 [인지] 11:00~12:00(60분) 신체기능 (전체) 걷기 [신체] 14:00~15:00(60분) 여가활동 (전체) 족욕 [신체] 15:00~16:00(60분)	18 신체기능 (전체) 체조 및 폴링 운동 [신체] 10:00~10:50(50분) 인지기능 (전체) 회상&쌓기 [인지] 11:10~12:10(60분)(외) 신체기능 (전체) 풍선배구 [신체] 14:00~15:00(60분) 여가일상생활 (전체) 사회적응 훈련 (TV시청) [사회] 15:00~16:00(60분)	19 신체기능 (전체) 기능회복훈련(노인건강체조) [신체] 10:00~10:50(50분) 신체기능 (전체) 실버건강체조 [신체] 11:10~12:10(60분)(외) 인지기능 (전체) 모자이크 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 걷기 [신체] 15:00~16:00(60분)	20 신체기능 (전체) 체조 및 폴링 운동 [신체] 10:00~10:50(50분) 인지기능 (전체) 인지음악(서영주) [인지] 11:10~12:10(60분)(외) 신체기능 (전체) 단정하게, 기분 좋게 (몸단장하기) [신체] 14:00~15:30(90분) 신체기능 (전체) “스스로 척척! 일상생활동작훈련” [신체] 15:30~16:00(30분)	21 신체기능 (전체) 기능회복훈련(노인건강체조) [신체] 10:00~10:50(50분) 인지기능 (전체) 숫자에 맞는 색깔 칠하기 [인지] 11:00~12:00(60분) 신체기능 (전체) 신체 소근육 운동 [신체] 14:00~15:00(60분) 여가활동 (전체) 신발 던지기 [신체] 15:00~16:00(60분)	22 신체기능 (전체) 체조 및 폴링 운동 [신체] 10:00~10:50(50분) 인지기능 (전체) (조경순외부) 치매예방-두뇌훈련 [인지] 11:10~12:10(60분)(외) 여가활동 (전체) 콩주머니 던지기 [신체] 14:00~15:00(60분)
23	24 신체기능 (전체) 기능회복훈련(노인건강체조) [신체] 10:00~10:50(50분) 인지기능 (전체) 속담 알아 보기 [인지] 11:00~12:00(60분) 신체기능 (전체) 햇살과 함께하는 테라스 산책 [신체] 14:00~15:00(60분) 여가활동 (전체) 족욕 [신체] 15:00~16:00(60분)	25 신체기능 (전체) 체조 및 폴링 운동 [신체] 10:00~10:50(50분) 인지기능 (전체) 회상&쌓기 [인지] 11:10~12:10(60분)(외) 사회적응 (전체) 사회적응 훈련 (은행가기) [사회] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 공놀이 [신체] 15:00~16:00(60분)	26 신체기능 (전체) 기능회복훈련(노인건강체조) [신체] 10:00~10:50(50분) 신체기능 (전체) 실버건강체조 [신체] 11:10~12:10(60분)(외) 사회적응 (전체) 야외 나들이 [사회] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 발 마사지 [신체] 15:00~16:00(60분)	27 신체기능 (전체) 체조 및 폴링 운동 [신체] 10:00~10:50(50분) 인지기능 (전체) 인지음악(서영주) [인지] 11:10~12:10(60분)(외) 신체기능 (전체) 단정하게, 기분 좋게 (몸단장하기) [신체] 14:00~15:30(90분) 신체기능 (전체) “스스로 척척! 일상생활동작훈련” [신체] 15:30~16:00(30분)	28 신체기능 (전체) 기능회복훈련(노인건강체조) [신체] 10:00~10:50(50분) 인지기능 (전체) 그때 그 시절 에는의 사진기억하기 [인지] 11:00~12:00(60분) 여가활동 (전체) 콩주머니 던지기 [신체] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 힘뇌체조 [신체] 15:00~16:00(60분)	29 신체기능 (전체) 체조 및 폴링 운동 [신체] 10:00~10:50(50분) 인지기능 (전체) (조경순외부) 치매예방-두뇌훈련 [인지] 11:10~12:10(60분)(외) 신체기능 (전체) 고리던지기 [신체] 14:00~15:00(60분)
30	31 신체기능 (전체) 기능회복훈련(노인건강체조) [신체] 10:00~10:50(50분) 인지기능 (전체) 도형 맞추기 놀이 - 칠교놀이 프로그램 [인지] 11:00~12:00(60분) 신체기능 (전체) 걷기 [신체] 14:00~15:00(60분) 여가활동 (전체) 족욕 [신체] 15:00~16:00(60분)					